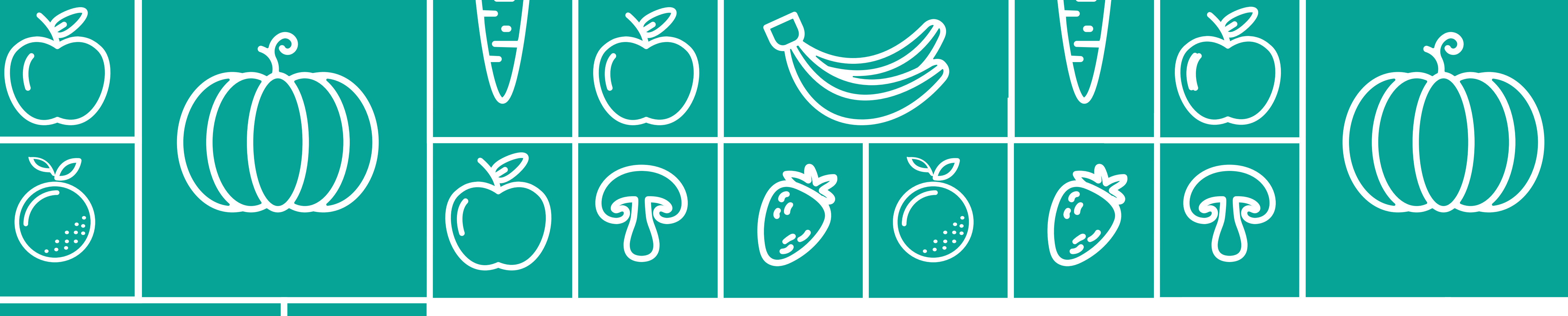
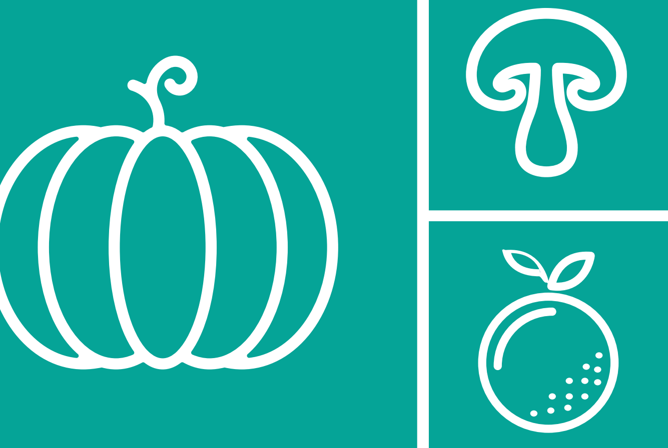
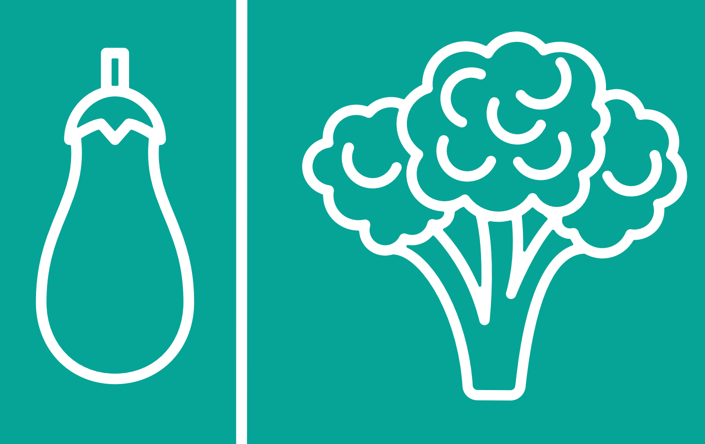
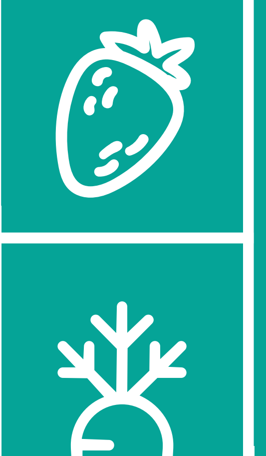
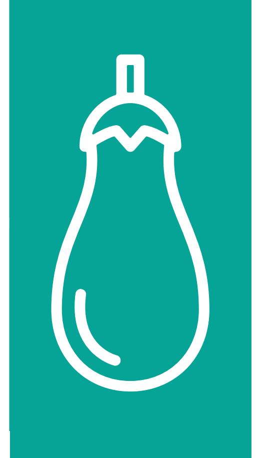
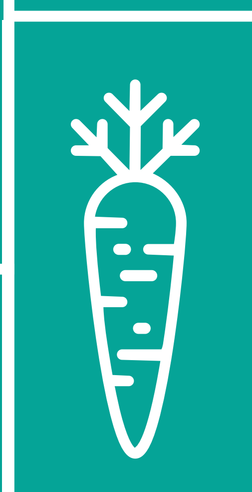
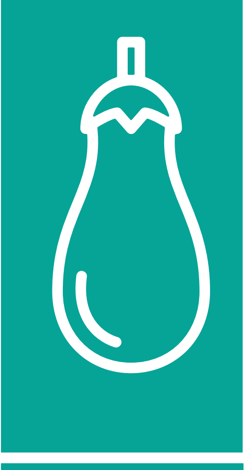


"MÁS FRUTAS Y VERDURAS"
Una elección sana y natural para tu vida
RECETAS PARA
toda la familia
Colegio
de Graduados
en Nutrición
1.ª CIRCUNSCRIPCIÓN
SANTA FE

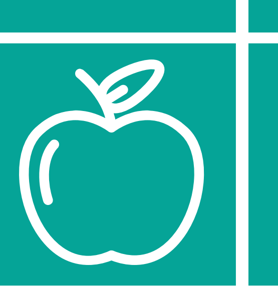
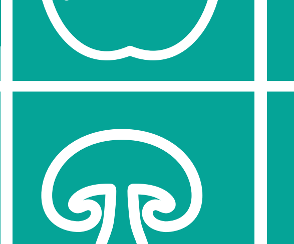



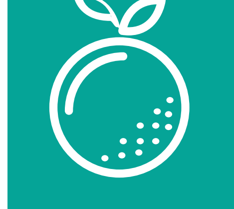
Las frutas y verduras son alimentos esenciales para llevar a  cabo una alimentación saludable y aportan numerosos beneficios para nuestra salud, por eso debemos consumirlas diariamente.



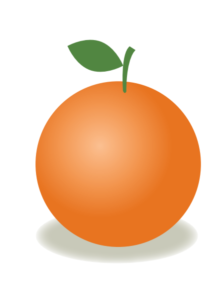





# ¿Cuánto debemos consumir?



Se recomienda el consumo diario de al menos 5 porciones entre frutas y verduras.






FRUTAS: 1 unidad mediana o 1 taza o el jugo exprimido de 1 naranja o mandarina

VERDURAS : frescas o cocidas, 1/2 plato



# 10 TIPS que te ayudarán a cumplir la recomendación y aprovechar sus nutrientes al máximo:

1 Colocá frutas y verduras en tu mesa en una fuente a la vista para tenerlas siempre a mano.

2 Incorporá frutas frescas o jugo de frutas naturales sin azúcar agregada en tus desayunos y/o meriendas.

3 Elegí frutas o verduras para tus colaciones.

4 Incluí siempre verduras en almuerzo y cena, hay múltiples maneras: crudas, en ensaladas, al horno, a la parrilla, en purés, soufflés, tortillas, rellenos, revueltos, salsas y como postre una fruta es la mejor elección.

5 Preferí consumirlas frescas, crudas y con cáscara cuando sea posible.

6 Utilizá técnicas de cocción que no requieran contacto directo con el agua (vapor, horno, plancha) y cocinalas preferentemente con cáscara y en trozos grandes. Si vas a hervir usá poco agua y colocalas cuando esté hirviendo.

7 Recordá: a menor tiempo de cocción, menos pérdida de nutrientes.

8 Aprovechá el agua de los vegetales cocidos (excepto de acelga, espinaca o remolacha) para elaborar otros alimentos, como salsas, sopas, purés.

9 Pelá, rallá, licuá y/o cortá el alimento justo antes de prepararlo y/o consumirlo.

10 Incluí variedad de frutas y verduras en tu día, cuantos más colores consumimos, más vitaminas y minerales incorporamos.

**...Y no te olvides... ¡Lavá cuidadosamente con agua segura las frutas y verduras antes de consumirlas!**



# ¿Querés conocer cuáles son sus beneficios?

- ✓ Son ricas en agua.
- ✓ Favorecen el tránsito intestinal.
- ✓ Protegen el corazón.
- ✓ Aumentan nuestras defensas.
- ✓ Protegen nuestra piel.
- ✓ Mejoran la salud visual.
- ✓ Previenen el envejecimiento prematuro.
- ✓ Ayudan a la cicatrización de la piel.
- ✓ Protegen nuestro cerebro.
- ✓ Ayudan a tener buena memoria.
- ✓ Poseen componentes protectores para nuestra salud.






# PREPARACIONES dulces



## SMOOTHIE DE BANANA / FRUTILLAS



### Preparación

1. Pelar las bananas y cortarlas en rodajas.
2. Introducir todos los ingredientes en una licuadora.
3. Licuar y añadir los cubitos de hielo
4. Volver a licuar hasta conseguir una textura homogénea y suave

### Ingredientes

*2 Bananas previamente congeladas (congelar con cáscara y luego pelar).*

*1 Taza de leche (preferentemente descremada).*

*½ taza de agua*

*1-2 Cucharaditas de miel , a gusto.*

*2 Cubitos de hielo.*

---

1. Introducir todos los ingredientes en una licuadora.
2. Añadir los cubitos de hielo y licuar.



*5 frutillas previamente congeladas*

*½ taza de leche (preferentemente descremada)*

*½ taza de yogurt de frutilla*

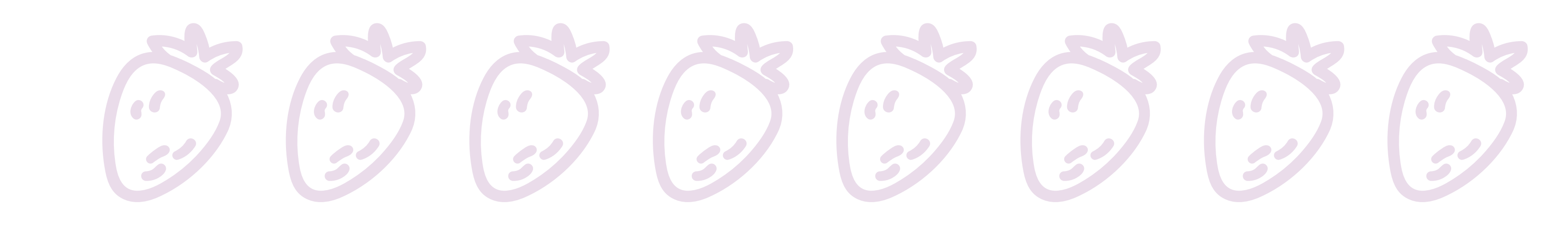
*2 cubitos de hielo*

## MOUSSE DE FRUTILLA



### Preparación

1. Preparar la gelatina siguiendo las instrucciones (excepto en la cantidad de agua, agregar sólo la mitad de lo que dice el envase).
2. Dejar reposar 1 hora a temperatura ambiente.
3. Lavar las frutillas, quitar el cabito verde, cortarlas y procesarlas.
4. Añadir el yogur a las frutillas y batir.
5. En otro bowls batir la gelatina rápido para que entre aire y quede con burbujas.
6. Cuando ha conseguido que duplique su volumen y sea cremosa, añadir las frutillas con el yogur y batir 1 minuto para que se integre bien.
7. Colocar en compoteras individuales, decorar con frutillas y refrigerar.



### Ingredientes

*15 frutillas grandes ó 30 medianas*

*(Reservar algunas para el decorado final)*

*1 yogur natural*

*1 sobre de gelatina de frutillas sin azúcar*

## COPA SALUDABLE DE FRUTAS



### Preparación

1. Cortar las frutas en cubos
2. Cubrir el fondo y paredes de la copa con las frutas
3. Incorporar de forma intercalada yogurt y granola hasta completar la copa

### Ingredientes

*1 Fruta de estación o 5 frutillas*

*½ taza de yogurt bebible sabor a elección (preferentemente descremado)*

*2 cdas. soperas de granola*

## HELADO CASERO DE BANANA



### Preparación

1. Pelar y cortar las bananas en rodajas pequeñas.
2. Licuar las bananas con la leche y la esencia de vainilla.
3. Colocar en moldes y freezar unas horas, hasta que tome la consistencia adecuada.

### Ingredientes

*2 Bananas previamente congeladas (congelar con cáscara y luego pelar).*

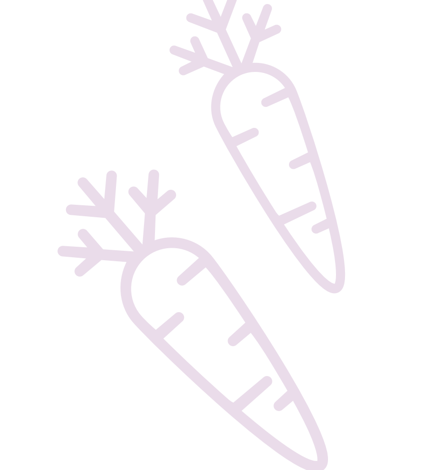
*1 vaso de leche (preferentemente descremada)*

*1 cdita. De esencia de vainilla*





## MUFFINS DE ZANAHORIA, PASAS Y NUECES



### Preparación

1. Rallar las zanahorias y reservarlas.
2. Batir en un bowls los huevos y el azúcar.
3. Incorporar luego el aceite y el resto de los líquidos.
4. Finalmente ir incorporando los ingredientes secos.
5. Luego de tener una mezcla homogénea distribuirla en recipientes individuales.
6. Cocinar en horno medio durante 20 minutos aprox.

### Ingredientes

*3 a 4 zanahorias medianas*

*(Variante 1:  2 manzanas grandes ralladas)*

*½ taza de azúcar mascabo*

*1 taza de harina leudante*

*½ taza de harina integral*

*¼  pocillo tipo café de aceite de girasol o maíz*

*½ taza tipo té de leche descremada*

*½ taza de pasas de uva*

*10 nueces*

*2 huevos*

*Una cucharadita de canela*

*Una cucharadita de jugo de limón*

*1 cucharadita de polvo de hornear*



# TARTA DE PERAS

## Preparación

**1.** Mezclar muy bien todos los ingredientes para la base.

**2.** Colocar la mezcla en un molde redondo previamente rociado con aceite vegetal asegurándonos de cubrirlo por completo.

**3.** Para el relleno hacer una mezcla de harina, azúcar y canela. Luego cortar las peras en rojadas finitas y pasarlas por la mezcla anterior e ir formando una flor por encima de la base.

**4.** Llevar al horno precalentado a 180 grados durante 30 minutos o hasta que esté dorada.

## Ingredientes

*(Molde tartera 24 cm)*

**Para la base:**

*1/2 taza de avena instantánea*

*1/2 taza de harina integral*

*1 huevo*

*3 cucharadas de azúcar.*

*1 cucharadita de esencia de vainilla*

**Para el relleno:**

*3 peras*

*1/3 taza de harina integral*

*2 cucharadas de azúcar*

*Canela a gusto*



# TORTA ANARANJADA



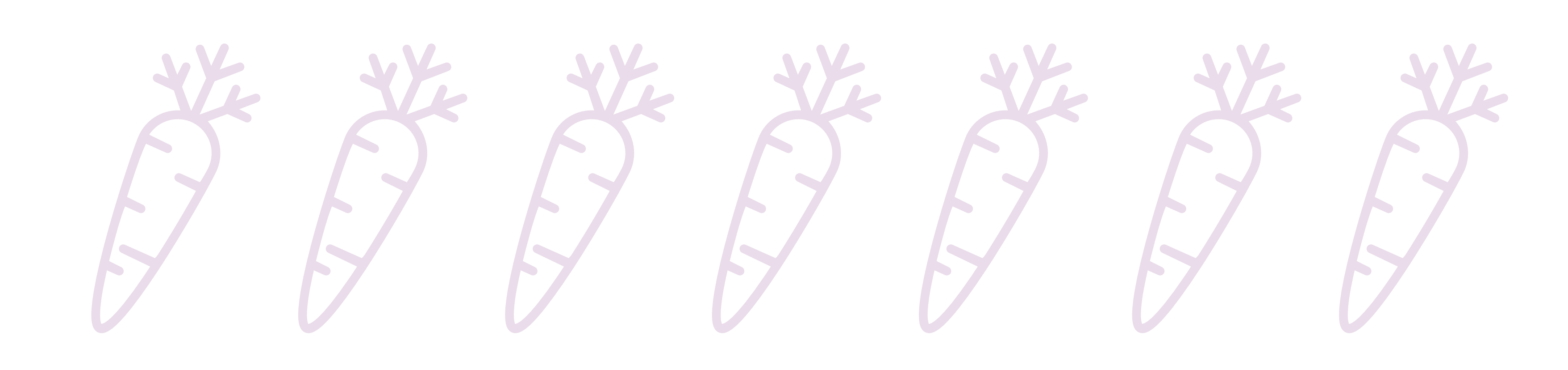
## Preparación

**1.** Licuar o procesar las zanahorias, el jugo y la ralladura de las naranjas junto con los huevos, el azúcar, la miel y el aceite hasta que se integre bien todo.

**2.** Luego agregar harina con movimientos envolventes.

**3.** Cocinar a horno moderado 45'.

*Nota: Si no tiene licuadora/ procesadora se pueden rallar previamente las zanahorias y mezclar manualmente los ingredientes.*



## Ingredientes

*2 naranjas*
*2 zanahorias*
*3 huevos*

*1 taza de azúcar común o mascabo*

*½ pocillo tipo café de miel*

*1 pocillo tipo café de aceite de girasol*

*2 tazas harina leudante*



## Preparación

**1.** Batir el huevo por 5min con batidora eléctrica.

**2.** Agregar el aceite.

**3.** Procesar 2 Mandarinas o 1 Naranja (sin semillas y con cáscara), y agregar a la mezcla el jugo de 1 fruta más.

**4.** Agregar azúcar y mezclar con espátula manual.

**5.** Colocar en una fuente enmantecada (20cm de diámetro aprox).

**6.** Hornear por 30-40 min a fuego mínimo.

# BIZCOCHUELO CASERO CÍTRICO MANDARINA / NARANJA

## Ingredientes

*½ taza de aceite de girasol*

*¼ taza de azúcar*

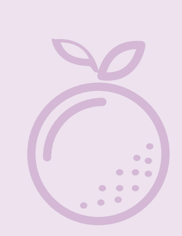
*2 huevos*

*2 tazas de harina leudante*

*1 cdita. De esencia de vainilla*

**Si es de mandarina:** *3 mandarinas medianas*

**Si es de naranja:** *2 naranjas medianas*





# OMELETTE DE MANZANA



## Preparación

**1.** Mezclar el huevo y el salvado.

**2.** Rallar la manzana y agregar a la preparación anterior.

**3.** Agregar a la preparación anterior el azúcar y la esencia de vainilla.

**4.** Rociar con rocío vegetal una sartén y cocinar hasta que se dore, de un lado y del otro.

## Ingredientes

*1 huevo*

*1 cda. sopera de salvado de avena o avena instantánea*

*1 cda. sopera de azúcar*

*1 manzana grande*

*1 pizca de canela o esencia de vainilla a gusto*

# PANCAKES DE BANANA



## Preparación

**1.** Mezclar todos los ingredientes en un bowls

**2.** Luego llevar a una sartén (preferir con teflón), con rocio vegetal, volcar el contenido, esperar que se cocine, vuelta y vuelta! Y listo!

## Ingredientes

*1 huevo grande*

*2 cucharadas soperas de avena instantánea*

*1 banana pequeña o media banana pisada*

*Endulzante a gusto*

*Podes agregarle canela, coco rallado, semillas y/o esencia de vainilla.*




# PREPARACIONES *saladas*

# SOUFFLÉ DE PAPA, ZANAHORIA Y ZAPALLITO



## Preparación

1. Pelar y picar las verduras en cubitos.

2. Hervir la verdura y luego colarla, pisarla hasta que quede un puré. Agregar la yema y mezclar todo.

3. Por otro lado, batir la clara a punto nieve, es decir hasta que esté firme.

4. Incorporar la clara en dos o tres veces al puré.

5. Poner un poco de aceite o rocío vegetal en una fuente o budinera apta para horno y luego la preparación.

6. Podes incorporar condimentos aromáticos a gusto para darle sabor.

7. Hornear a horno moderado hasta que se dore y servir con ensaladas crudas.

## Ingredientes

*1 zapallito*

*1 papa*

*1 zanahoria*

*1 huevo*





# MILANESAS DE CALABAZA / ZUCCHINI / BERENJENA

## Preparación

1. Cortar en rodajas finas la calabaza o zucchinis o berenjenas (cuanto más finas, más crocantes).

2. Batir el huevo con el perejil y especias a gusto.

3. Preparar en un bowl el pan rallado.

4. Pasar las rodajas primero por huevo y luego por pan rallado de un lado y del otro.

5. Colocar en la placa para horno ya untada con un poco de aceite o rocío vegetal.

6. Llevar a horno medio por 15 a 30min. El punto de cocción es cuando las milanesas se vean doradas y se puede pinchar con el tenedor, para verificar que esté bien cocida.

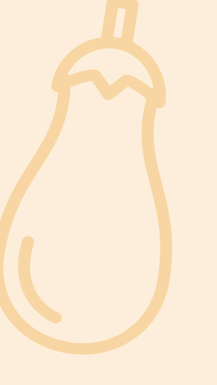
## Ingredientes

*1 calabaza chica o 2 zucchinis o 2 berenjenas (elegir una opción)*

*2 huevos*

*Pan rallado*

*1 puñado de perejil fresco*



# LASAGNAS INDIVIDUALES DE CALABAZA O BERENJENA



## Preparación

1. Hornear en una asadera aceitada las rodajas de calabaza o berenjena.

2. Armado de la lasagna individual: Ir apilando una rodaja de calabaza o berenjena, luego 1 feta de queso, otra rodaja de calabaza o berenjena, una rodaja de tomate, y finalmente un toque de pimienta y perejil.

3. No apilar más de 4 o 5 rodajas. Colocar un palillo en el medio si es necesario.

4. Llevar a horno hasta que se gratine el queso.

## Ingredientes

*5 Rodajas finas de calabaza o berenjena*

*4 Fetas de queso cremoso*

*4 Tomates cortados en fetas*

*Pimienta, perejil, etc.*





# CROQUETAS DE ZANAHORIA

## Preparación

1. Lavar, pelar y rallar la cebolla y las zanahorias.

2. Dorar la cebolla en una sartén (no es necesario agregar aceite, con un poco de agua es suficiente) hasta que esté transparente; añadir la zanahoria rallada y mantener a fuego 5 minutos.

3. Fuera del fuego, incorporar los huevos. Y luego el pan rallado. Mezclar. Agregar especias a gusto: pimienta, orégano, ajo deshidratado, etc.

4. Dejar enfriar unos minutos.

5. Cuando la masa esté fría, tomar porciones de ella con una cuchara y darle la forma de croqueta.

6. Hornear a 220°C hasta que queden uniformemente doradas.

7. Servir calientes y acompañadas de ensaladas crudas.

## Ingredientes

*3 zanahorias medianas*

*1 cebolla*

*2 huevos*

*½ taza de pan rallado*

# PIZZA MULTICOLOR



## Preparación

1. Se puede hacer con una masa casera o utilizar un disco de prepizza.

2. Saltear en un wok o sartén de teflón los vegetales con una cucharada de aceite de oliva o rocío vegetal hasta que se doren. Condimentar a gusto.

3. Colocar sobre la prepizza y cubrir con el queso.

4. Hornear hasta que el queso se derrita.

## Ingredientes

*1 disco prepizza o masa para pizza.*

*1/2 pimiento de cada color (rojo, verde, amarillo) cortados en bastones finos*

*1 cebolla o cebollín cortados en bastones finos*

*1 zanahoria chica cortada en bastones finos*

*1 berenjena chica cortada en cubitos*

*250 g. queso cremoso*





# PIZZA CON MASA DE ZANAHORIAS

## Preparación

1. En un bowl mezclar las zanahorias, la harina integral, el huevo, la sal, pimienta y las dos cucharadas de aceite.

2. Hornear la masa por 15 min (aprox) hasta que se dore.

3. Agregar el queso cremoso y volver a llevar al horno.

4. Una vez lista, agregar hojas de rúcula y rodajas de tomate fresco.

5. Agregar orégano y pimienta a gusto.

## Ingredientes

*2 zanahorias grandes ralladas*

*2 cdas de harina integral*

*1 huevo*

*Queso cremoso*

*Hojas de rúcula/tomates*

*Orégano y pimienta*

*2 cdas de aceite*

# PANQUEQUES DE ESPINACA



## Preparación

1. Batir las claras.
2. Agregar la cebolla deshidratada, la pimienta y la espinaca.
3. Batir todo junto
4. Cocinar cada panqueque en una sartén pre calentada. Tomar de medida: 1 cucharón
5. La cocción es rápida, vuelta y vuelta (hasta que se dore)
6. Luego, rellenar cada panqueque con tomate, lechuga, choclo, zanahoria y queso untable (opcional).
7. Decorar con un toque de mayonesa de zanahoria

## Ingredientes

*4 claras*

*2 cdas de cebolla deshidratada*

*½ atado de espinaca cocida (1 taza)*

*Pimienta y especias*

*Para el relleno:*

*Tomate, lechuga, choclo desgranado y zanahoria rallada*

*Queso untable*

# BUDÍN DE ESPINACA Y ZANAHORIA

## Ingredientes

*1Kg de Zanahorias*

*3 o 4 atados de espinacas*

*6 Huevos*

*1 pote de queso crema descremado de 200 gr.*





## Preparación

1. Pelar, cortar en rodajas y hervir las zanahorias hasta que estén tiernas, más o menos 10 minutos.
2. Lavar las espinacas y cocinar en una sartén u olla con la última agua del lavado, hasta que estén cocidas (apenas 5 minutos).
3. Enmantecar un molde de budín inglés o flanera.
4. Procesar las zanahorias, mezclar con tres huevos, medio pote de queso crema.
5. Condimentar a gusto. Poner esta preparación en el molde.
6. Procesar las espinacas, mezclar con tres huevos, medio pote de queso crema.
7. Condimentar a gusto. Poner en el molde, sobre la preparación de zanahoria.
8. Cocinar en el horno a fuego medio, hasta que esté dorado e inflado (más o menos 40 minutos).
9. Dejar enfriar cinco minutos y desmoldar.

# BARQUITOS DE VERDURA



## Preparación

1. Lavar bien las verduras y cortarlas.
2. Hervir el choclo y desgranarlo.
3. Cortar las puntas de los zucchini, cortarlos a la mitad y retirar la pulpa. Hervirlos 5 minutos en agua hirviendo. Escurrir y reservar.
4. En un sartén dorar la cebolla y el ajo a fuego bajo.
5. Agregar los pimientos y la zanahoria, cocinar hasta que las verduras estén blandas, pero crujientes.
6. Por útimo, agregar los granos de choclo y el atún.
7. Rellenar los barquitos de zucchini con las verduras y decorar con una "vela" hecha con zanahoria y pinchada con un palillo.

## Ingredientes

*2 zucchini*

*1 diente de ajo*

*2 zanahorias*

*½ pimiento verde*

*¼ pimiento rojo*

*1 choclo*

*1 latita de atún*





# POLLO SALTEADO CON VEGETALES

## Preparación

1. Lavar los pimientos, quitarles las semillas y las nervaduras y cortarlos en tiras.
2. Pelar y cortar la cebolla en aros gruesos.
3. Lavar el zapallito y cortarlo en bastoncitos (sin pelar).
4. Lavar el apio y cortarlo en trocitos.
5. Precalentar la sartén con un poco de spray o aceite.
6. Cocinar las cebollas hasta que estén transparentes.
7. Agregar el pollo cortado en tiras finas y cocinar hasta que el mismo quede sellado.
8. Incorporar el resto de los vegetales.
9. Condimentar a gusto y cocinar hasta que el pollo y las verduras estén bien cocidos.
10. Retirar y servir.

## Ingredientes

*(para dos porciones)*

*1 Pechuga de pollo*

*½ Pimiento rojo*

*½ Pimiento verde*

*1 Cebolla*

*1 Zapallito*

*1 Choclo desgranado*

*Apio, una rama*

*Jugo de limón*

# BERENJENAS RELLENAS



## Preparación

1. Cortar la berenjena por la mitad y llevar a un horno mínimo por 20 min o hasta que estén tiernas.

2. Por otro lado en una sartén cocinar la cebolla, con el tomate y la carne picada.

3. Luego agregar a la preparación anterior la pulpa de las berenjenas que estaban en el horno. (Dejar las cáscaras para después rellenarlas).

4. Integrar bien todos los ingredientes, condimentar a gusto y agregar las 2 cucharadas de queso crema.

5. Por último rellenar las cáscaras de berenjenas con la preparación anterior, y hornear hasta dorarla.

## Ingredientes

*1 berenjena grande.*

*1 cebolla mediana.*

*1 tomate perita.*

*200 gr de carne picada especial.*

*2 cucharadas de queso untable.*



# CANASTITAS DE CHOCLO Y CEBOLLA



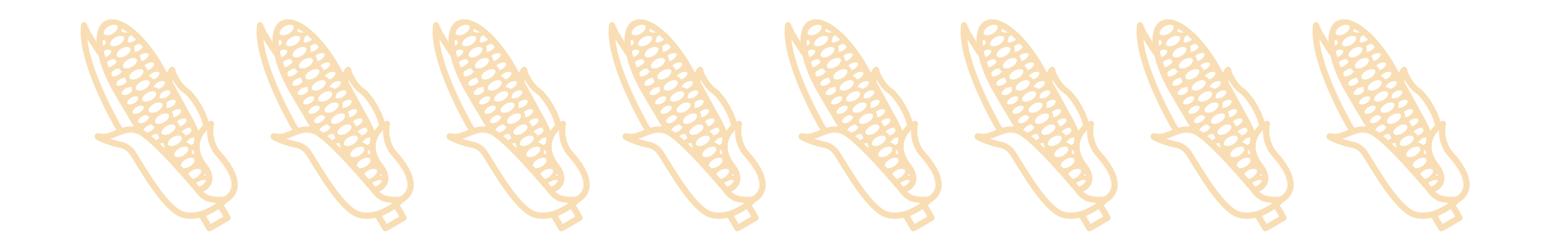
## Preparación

1. Para el relleno, hervir y desgranar los choclos. Dorar en sartén las cebollas.

2. Agregar el queso crema, el huevo y mezclar bien. Condimentar a gusto.

3. Armar canastitas con los discos de empanada.

4. Colocar el relleno en cada una, y cocinar en horno unos 30 minutos.



## Ingredientes

*(Para 6 unidades)*

*3 choclos*

*2 cebollas medianas.*

*1 huevo.*

*2 cucharadas soperas de queso untable light.*

*6 discos de empanadas.*

***Variantes:** se pueden utilizar todo tipo de verduras para el relleno: zapallito, puerro, acelga, tomate, espinaca, calabaza, etc.*

# TARTA DE HOJAS DE REMOLACHA CON MASA DE CALABAZA



## Preparación

1. Hervir la calabaza, hasta que se ablande.
2. Hacer un puré con la calabaza, agregar el huevo, maicena, zanahoria rallada y condimentos a gusto.
3. Expandir sobre una tartera con ayuda de una cuchara.
4. Dorar el pimiento y la cebolla picados. Colocar en un bowls.
5. Agregar las hojas de remolacha cocidas y cortadas, y los huevos batidos.
6. Mezclar y condimentar a gusto.
7. Colocar la mezcla en la masa de tarta de calabaza.
8. Por último llevar a horno por 30 minutos a 180 grados.



## Ingredientes

***Base:***

*1 calabaza grande*

*1 zanahoria mediana rallada*

*1 huevo*

*2 cucharadas soperas de maicena*

***Relleno:***

*Hojas de 1 atado de remolacha*

*2 huevos batidos*

*2 cebolla*

*1/2 pimiento*





# BUDÍN DE VERDURAS MULTICOLOR

## Preparación

1. Cortar en cubos: cebolla, zapallito, brócoli, zucchini y el pimiento.
2. Cocinarlos en una olla con un poco de aceite hasta que estén dorados.
3. Aparte rallar la zanahoria y hervir las arvejas.
4. Mezclar todas las verduras junto con los 2 huevos batidos y el queso crema. Condimentar a gusto.
5. Colocar todo en una budinera.
6. Llevar a horno moderado hasta que esté completa la cocción del budín.

## Ingredientes

*1 taza de arvejas*

*1 zucchini*

*1 cebolla*

*1 pimiento*

*2 huevos*

*3 cucharadas de queso crema*

*1 zanahoria*

*1 zapallito*

*1/4 de paquete de brócoli*

# PAPAS AL HORNO RELLENAS



## Preparación

**1.** Lavar las papas, cepillando la cáscara para que no quede tierra (no pelar).

**2.** Llevar al horno medio durante 10-15 minutos, hasta que estén blandas y bien cocidas.

**3.** Sacar del horno y hacer un corte en la parte superior.

**4.** Esperar que se enfríen y retirar la pulpa de la papa con una cucharita dejando el cascaron.

**5.** Preparar un puré, con la pulpa, la manteca, la leche, y condimentar a gusto.

**6.** Mezclar el puré con la zanahoria rallada y la cebolla de verdeo cortada.

**7.** Rellenar con la mezcla anterior, el cascarón de las papas.

**8.** Llevar a horno medio hasta dorar la superficie de las papas, durante aproximadamente 20 minutos.

## Ingredientes

*3 papas grandes*

*(Variante: 3 batatas grandes)*

*1 zanahoria rallada*

*1 cebolla de verdeo*

*1 cucharada sopera de manteca*

*3 cucharadas soperas de leche*

*Condimentos a gusto*





# MAYONESA DE ZANAHORIA

## Preparación

**1.** Hervir las zanahorias, luego colocarlas en un bowl con los dientes de ajo y hacerlas puré con la procesadora.

**2.** Añadir el jugo de limón y el orégano fresco y volver a procesar.

## Ingredientes

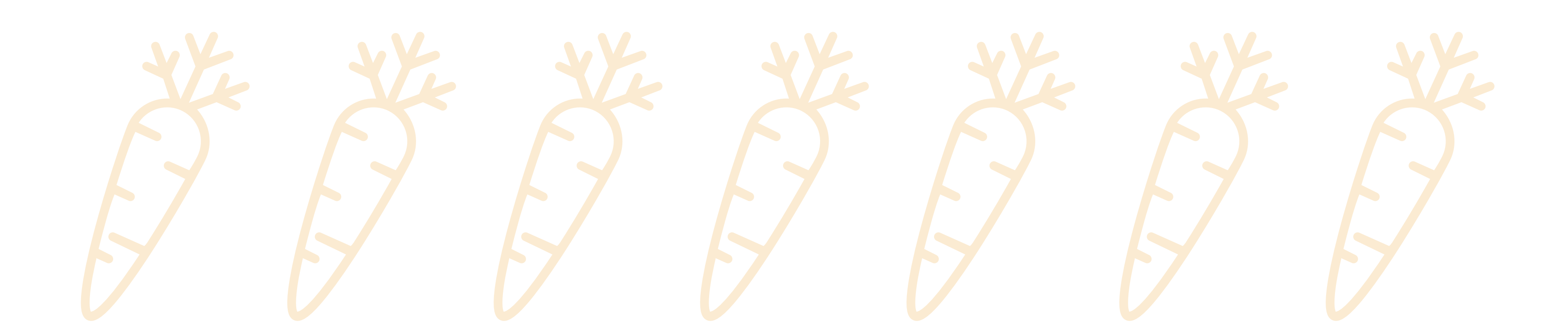
*2 zanahorias grandes*

*2 dientes de Ajo*

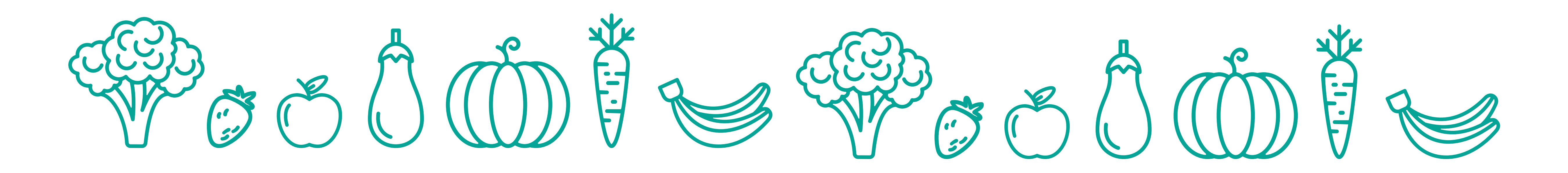
*1 cucharada de Jugo de Limón*

*Orégano fresco*

*Pimienta a gusto*

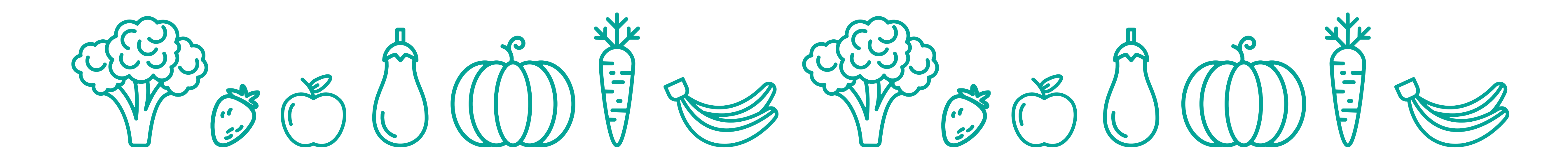


# Algunas medidas caseras
## y equivalencias que pueden ayudarte



| MEDIDA CASERA | LECHE, YOGUR BEBIBLE O LÍQUIDOS (gr o cc) |
|---|---|
| 1 taza tipo desayuno | 250 |
| 1 taza tipo té | 200 |
| 1 tazón | 280 |
| 1 vaso chico | 150 |
| 1 vaso común | 200 |
| 1 pocillo tipo café | 80 |
| 1 cucharada | 15 |

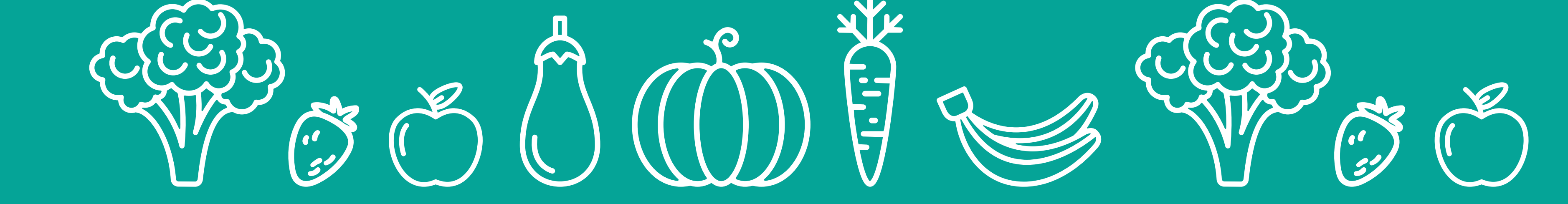
| MEDIDA CASERA | AZÚCAR | ACEITE (cc) | AVENA (gr) | HARINA (gr) |
|---|---|---|---|---|
| 1 cucharada sopera | 10 | 15 | 15 | 10 |
| 1 cucharada tipo postre | 8 | | | |
| 1 cucharada tipo té | 5 | | | |
| 1 cucharada tipo café | 3 | | | |
| 1 sobre | 6 | | | |



| FRUTAS | GRANDE (gr) | MEDIANA (gr) | PEQUEÑA (gr) |
|---|---|---|---|
| Manzana | 270 | 200 | 120 |
| Mandarina | 150 | 100 | 80 |
| Naranja | 270 | 200 | 150 |
| Pomelo | 300 | 230 | 150 |
| Banana | 180 | 130 | 90 |
| Durazno | 200 | 150 | 100 |
| Ciruela | 80 | 60 | 30 |
| Frutilla | 20 | 10 | 8 |

| HORTALIZAS | GRANDE (gr) | MEDIANA (gr) | PEQUEÑA (gr) |
|---|---|---|---|
| Batata | 220 | 180 | 100 |
| Berenjena | 300 | 250 | 200 |
| Calabaza rodaja | 150 | 100 | 70 |
| Choclo | 200 | 160 | 100 |
| Cebolla | 180 | 120 | 70 |
| Papa | 300 | 200 | 100 |
| Pepino | 200 | 150 | 100 |
| Remolacha | 150 | 80 | 60 |
| Tomate redondo | 250 | 150 | 100 |
| Zanahoria | 170 | 100 | 70 |
| Zapallito | 300 | 180 | 90 |

Recetario elaborado por el Colegio de Nutricionistas de Santa Fe 1° Circunscripción, en el marco de la Campaña Más Frutas y Verduras, con el objetivo de promover un mayor consumo de este grupo de alimentos por los beneficios que proporciona a la salud de toda la población.





## Comisión Directiva

*Lic. Virginia Inés Yodice*
PRESIDENTE

*Lic. Antonella Tiengo*
VICEPRESIDENTE

*Lic. Paula Kalbermatten*
SECRETARIA

*Lic. Paola Galarza*
TESORERA

*Lic. Marcela Alsina*
VOCAL

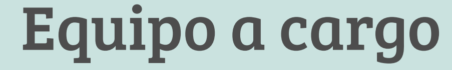
*Lic. Santiago Fonseca*
VOCAL SUPLENTE

## Integrantes del tribunal de ética

*Lic. Beatriz Solito*

*Lic. Susana Roisman*

*Lic. Milagros Ferrando*



## Equipo a cargo

*Lic. Caren Fruh*

*Lic. Florencia Perezlindo*

*Lic. Gilda Michlig*

*Lic. Lucía Mallozzi*

*Lic. Ma. Belén Martínez*

*Lic. Marina Palma Parodi*

*Lic. Magalí Zeballo*

*Lic. Marcela Alsina*

*Lic. Antonella Tiengo*



**Diseño:** *Cecilia Scandolo / diseño y comunicación*

**Agradecemos la participación de colegas y estudiantes de Lic. en Nutrición por el envío de recetas para su elaboración:**

*Lic. Ma. Emilia Zanabria / Lic. Romina Aznar / Lic. Ma. Virginia Ferranti / Lic. Florencia Minetti / Lic. Luciana Knudsen / Lic. Victoria Gigliotti / Lic. Ana Laura Gramaglia / Franco Agustín de la Cal (estudiante de Lic. en Nutrición)*

**EDICIÓN DIGITAL - AÑO 2018** / LAS IMÁGENES SON A MODO ILUSTRATIVO.


Colegio
de Graduados
en Nutrición
1.ª CIRCUNSCRIPCIÓN
SANTA FE
MÁS
FRUTAS Y
VERDURAS